

WS5 (実技発表) 「ダンスセラピーへの導入エクササイズについて」

葛西 俊治 (札幌ダンスムーブメント・セラピー研究所)

抄録

精神科領域の施設利用者、一般、学生などを対象とするダンスセラピーにおいて、本来的な意味でのオーセンティックなあり方、すなわち「喜怒哀楽を含めて自身を自然に表出していく在り方」に向かいたいと考える。しかし、初回からそうした自己表出を求めることは困難であるし、準備なしに無理強いされるべきことでもない。そのため、導入段階でのエクササイズの位置づけを自覚し、次のような三つの事柄の重要性を実践的に確認してきた。1) エクササイズへの参加の有無に関わらず「その場にいられること」、2) エクササイズの説明は短く 30 秒から 1 分以内であること、3) エクササイズへの導入後、参加者の「自由な発想と展開」を期待すること。このうち特に(1)についてはマリアン・チェイスによる指摘を考慮すべきこと、また、エクササイズという場に関わっては、V.フランクによる三価値「創造価値・体験価値・態度価値」を取り上げ、実際のエクササイズを紹介しながら上記三点の意義を検討する。

経緯と状況

発表者は 1999 年から精神科デイケアにて「ダンスセラピー」プログラムを提供して今日に至っている。この 20 数年間、多い時は週に 2-3 個所の精神科デイケアにて実施、現在は隔週で一回 2 時間の「ダンスセラピー」を担当している。参加者は 20 数名と多いこともあったが、おおむね 10 名以下でその大半は 5-6 名ほどで実施している。「ダンスセラピー」は、参加者を固定しないオープン・プログラム形式のため、その都度参加者は異なり、男女の構成、年齢、参加者の病歴なども多様である。

プログラムはおおむね以下の四部から構成されている：1) ストレッチなどの準備運動、2) 音楽を使った様々なダンス・ムーブメント体験、3) 床に仰臥して手指腕のダンス及び上肢を脱力してのリラクゼーション、4) 心身の再活性化、である。1)2)3)はそれぞれ 30 分程であり、その間に 5 分程度の「水分摂取・トイレ休憩」の時間がある。3)のリラクゼーションでのんびりした後に、メンバーは昼食をとり午後のプログラムに参加するので、あらためて心身を活発にする動きなど(4)を行ってプログラムは終了となる。

プログラムの内容の 7-8 割程度はほぼ同じ内容・構成で行い、そこに新たな内容・進め方を取り入れている。同じ内容による反復によって安心感・安定感が得られること、それと同時に、新規の内容によって新鮮な体験が得られるように構成している。

1. 「その場に居られること」

マリアン・チェイスは「ダンスセラピーは精神科病棟の患者が孤独を感じず一緒にいられる場」と位置づけていた(後藤美智子、2008)。また、A.マスローの五段階動機理論の下から 2 番目の「安全欲求 safety need」とは、心身ともに損なわれず安全で安心であることを求める基本的欲求であった。そうした基本的な実践と理論的立場に基づき、参加者には「セッションの場に居られること」を基本として進めている。また参加者が固定されない

オープン・プログラムという位置づけであるため、「次回にも来てもらえるプログラム」であるかどうかは極めて重要な点であった。「安全で安心であること」という基本と同時に、そこに「居てもらえるだけの意味・価値」を実現するためには、フランクルによる「生きることの三つの価値」の中の二つ、「創造価値」と「体験価値」を念頭に置き、それをダンスセラピーの場で、どのようにしたら実現できるかを長年試みてきた。

2. 「エクササイズの説明を短く」

抄録では「エクササイズの説明は短く 30 秒から 1 分以内であること」としているが、この目的は次の項目「3. 自由な発想と展開」へと連なるものである。一般に、説明が長ければ長いほど、参加者が注意すべき事柄が増えて混乱し「居づらくなる」傾向がある。20 年以上前、ステップを習いたい者に合わせて進めたために講習会風になりダンスセラピーの本質を失うといった苦い経験もある。一般的には、「エクササイズの説明が短いと、ダンスや動きの講習会などになりにくい」、そして「関係性や心理的状态に注意を向けやすい」ことを体験してきた。なお、音楽の使用についても、一曲あたりせいぜい 3-4 分と短い時間で何らかの介入を行い、動き続けることに困難や疲労や嫌悪感がある者でも「その場にいられるような」配慮を行っている。これらは全て、「させられ体験」に陥ることなく、参加者の「内発的動機付け」を導き出すために必要なことである。

3. 「自由な発想と展開を」

説明が少ない動きやダンスであっても、人や状況によっては苦手だったり気が進まなかったりなど、参加者本人の事情が関わってくる。しかし、こちらで提供する始め方に従いながらも、本人なりの個性や感性や運動能力などによって、実に様々なヴァリエーションが生まれ出てくることが期待できる。そうした「自由な発想と展開」の中に、セラピーとして位置づけられる様々な心理療法的要素が含まれることを見いだしてきた。そうした経験から眺めてみると、何らかの特定の効果を目的とするセッションは別として、多様な参加者からなるオープン・プログラムの場合には、本人自身の自然な思いや関心から、動きやダンスに関わり始めてくる「内発的動機付け」への働きかけが特に望ましいものといえる。実践の場におけるそうした事柄を、ここではフランクルの「創造価値」「体験価値」「態度価値」の観点から解説したい。

フランクルによる「生きることの三つの価値」

ウィーン大学の精神科医だった V.フランクル (Victor Frankl, 1905-1997) は、第二次世界大戦の最中、ナチスドイツによってポーランドのアウシュビッツ強制収容所に送られた。かろうじて生き残ったフランクルはドイツ敗戦後にウィーンに戻り、ロゴセラピー (Logo Therapy) と呼ぶ心理療法を展開した。フロイドが「快への意志」、アドラーが「力への意志」を唱えたとすると、フランクルは「意味への意志」に注目し、生きることの意味を求める人間の本質をあらためて提示したといえる。そして、「生きることの意味」として次のような「生きることの三つの価値」、a) 創造価値、b) 体験価値、そして、c) 態度価値、を唱えている。

- a) 生きていることによって人は何かしら新しいことを創造することができること。
- b) 人は生きているという事実がどれほど悲惨なことであったとしても、体験すること自体に価値があること。そして、c) 「態度変容の自由」とも呼ばれる態度価値とは、人は自らの運命が変えられなかったとしても、その運命に対する態度そのものは自らが選ぶという究極の自由と選択の中にあること。

家族が殺され意味も無く仲間が抹殺される強制収容所の中にありながら、「生きる意味」を求めたフランクから我々が学ぶべきことがある。それは、「創造すること—新鮮さ」「体験すること—過剰な反省の棚上げ」「態度を変容すること—私は人生に意味があるか否かを問う側ではなく、人生からの問いに答える側である」—に関わる、ふとした瞬間の中に「生きる意味」が潜んでいるということである。

ダンスセラピーの現場においても「こんなことをしても意味がない」「無駄だ…」と感じているような参加者、あるいは施設のスタッフがいたり、稀にはプログラム担当者本人がそうした破綻に遭遇することがある。そのような行き詰まりに対して、ダンスセラピーの導入のエクササイズには、そうした流れを打破するだけの開放性や柔軟性が備わっていることを自覚して、ささやかでも生き直していくきっかけとなるべきことを強調したい。

＜私にとっての「ダンスセラピーへの導入エクササイズ」とは、「動きやダンスなどを”試してみませんか”といった関わりへのお誘いから始まり、簡単な説明であることから、多様なヴァリエーションが自然に発生することを許容する。そうした流れを自ら導入をした立場ではありながら、予期しない新たな展開に遭遇して驚きながら、それに懸命に付き合ってみようとする…。その姿が可笑しいと微笑む人が居たりする中で、他の参加者やスタッフの構えが緩んで関係が和んでいく—。＞（動画提示）

精神科デイケアのプログラムというささやかな場において、その都度、私自身の「生きることの意味・価値」を培うことが、セッションの場を穏やかな癒やしの場へと深めていく—。そのことをフランクの「生きることの三つの価値」に基づいてあらためて位置づけておきたい。

参考文献

- ・後藤美智子「デイケアにおけるダンスセラピー — 他者と共に踊ることの心理療法的意味と構造」第12回「統合失調症臨床研究会」発表レジメ 2008年6月
- ・ヴィクトール・E・フランク『夜と霧』新訳 池田香代子訳 みすず書房 2002
— ナチスドイツによるアウシュビッツ強制収容所での体験が綴られている。
- ・V.E.フランク『＜生きる意味＞を求めて』諸富祥彦監訳、上嶋洋一・松岡世利子訳 春秋社 1999
- ・V.E.フランク『それでも人生にイエスと言う』山田邦男・松田美佳訳 春秋社 1993
— 「三つの価値」は山田邦男による「解説フランクの実存思想」に詳細な解説がある。
- ・『ロゴセラピーの臨床—実存心身療法の実際』内田安信、高島博 監修 医歯薬出版 1991
— 末期ガンなどを含む様々な疾病を全人的に扱って治療する実践例を紹介している。
- ・フランク『意味への意志—ロゴセラピーの基礎と適用』大沢博訳 ブレーン出版 1979